

Illustration: Johannes Thielen



Geheimnis eines langen Lebens – und die Kosten

Von RAHEL GOLUB · 13. März 2023

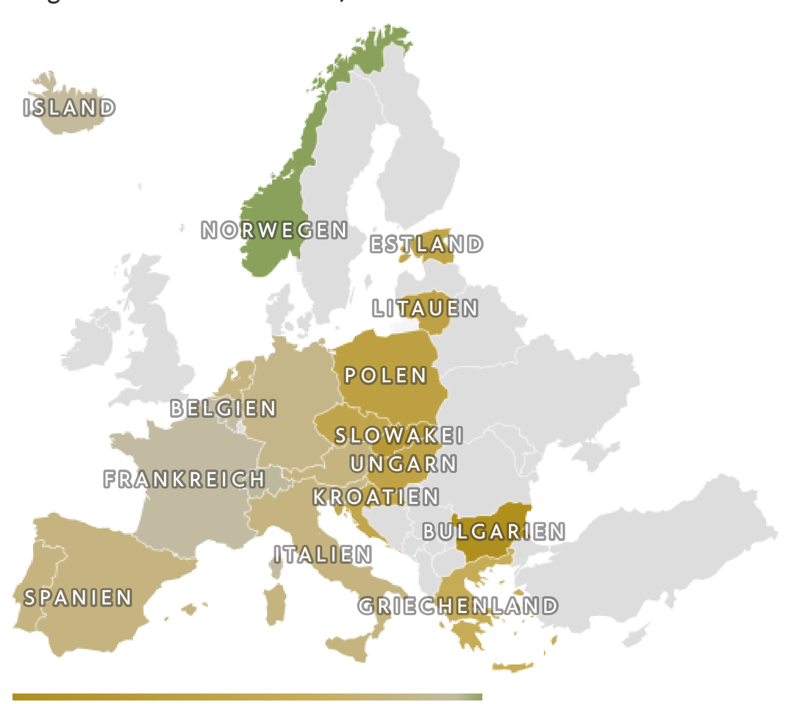
Keiner will alt sein, aber alle wollen alt werden: Was die Lebenserwartung verlängert und welche Herausforderungen damit einhergehen.

Wie wertvoll das Leben ist, wird einem oft erst bewusst, wenn es plötzlich nicht mehr selbstverständlich erscheint und Krankheit und Tod sich den Weg ins Bewusstsein bahnen. Besonders eindrucksvoll hat dies hierzulande zuletzt die Coronapandemie gezeigt. Allen Infektionsschutzmaßnahmen zum Trotz hat sich das Virus rasant verbreitet und viele Menschenleben gefordert.

Dadurch ist in vielen Ländern auch die Lebenserwartung gesunken. Rechnet man den Effekt hoch, haben Deutsche zwischen 2019 und 2021 im Schnitt fast ein halbes Jahr an Lebenserwartung verloren, Bulgaren sogar durchschnittlich mehr als dreieinhalb Jahre.

Reduzierte Lebenserwartung durch COVID-19

Anzahl der Monate, die sich die Lebenserwartung reduziert hat (im Vergleich zu vor der Pandemie*)



Auf die Bedrohung durch Pandemien, Kriege oder Schicksalsschläge kann der Einzelne keinen Einfluss nehmen. Doch wie viel Lebenszeit bleibt, hat einjeder zumindest ein Stück weit selbst in der Hand.



Wie alt werden Sie?

Ihre Daten werden nicht gespeichert.

Bitte geben Sie ihr Geschlecht an.



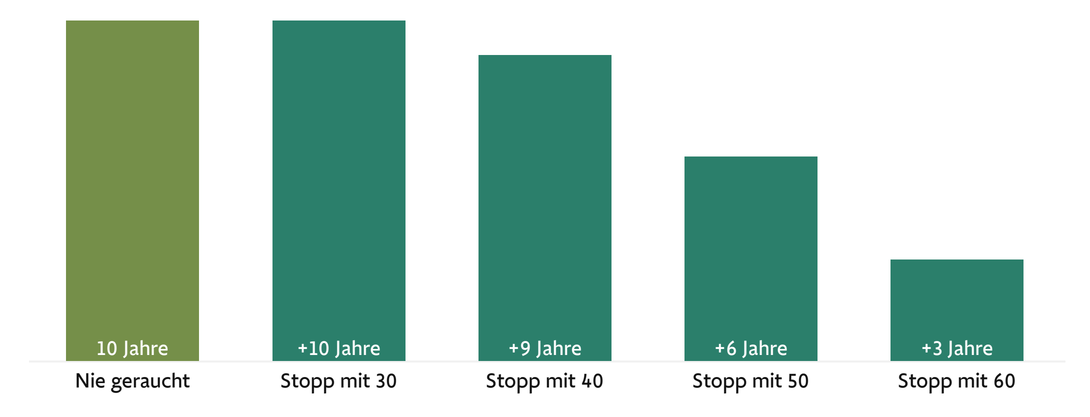
Wann sind Sie geboren?



BERECHNEN

Je früher der Rauchstopp, desto länger das Leben

(Wieder) hinzugewonnene Lebenserwartung bei Rauchstopp, in Jahren

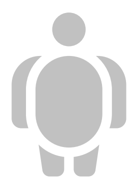


Grafik: rago. / Quelle: European Society of Cardiology

Da wäre etwa das Rauchen: Aufhören ist schwer, doch je früher es gelingt, desto besser, legt eine Studie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie nahe. Ist man zwischen dreißig und vierzig Jahre alt, lassen sich dadurch zwischen neun und zehn Jahre Lebenszeit zurückgewinnen. Selbst wer erst im Alter zwischen fünfzig und sechzig Jahren Abschied vom Rauchen nimmt, kann auf sechs Jahre mehr hoffen. Kein anderer Faktor, den man selbst beeinflussen kann, wirkt sich der Studie zufolge derart stark auf die Lebenserwartung aus.

Risikofaktor Lebensstil

Verlorene Lebenszeit, in Jahren



Adipositas
(BMI über 30kg/m2)

3



Hoher Alkoholkonsum
(Männer: mehr als 4 Getränke/Tag;
Frauen: mehr als 1 Getränk/Tag)

3

1,0



Hoher Konsum von rotem Fleisch/Wurst
(mehr als 120g/Tag)

1,4

2,4



Geringer Konsum von Obst/Gemüse
(weniger als 120g/Tag)

1,3

0,8



Wenig körperliche Aktivität
(weniger als 36 METS*-Stunden/Woche)

0,4

1,1

*METS = metabolische Äquivalente erlauben unter Berücksichtigung der Dauer und Intensität der Tätigkeit eine
auf den Sauerstoff- bzw. Energieverbrauch im Vergleich zu einer ruhenden Tätigkeit)
Grafik: rago. / Quellen: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg (im Rahmen der gesamteuropäischen E

Auch gesund leben, also Sport treiben, genügend Obst und Gemüse essen und wenig Alkohol trinken zahlt sich in einer längeren Lebenszeit aus. Das unterstreicht eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg mit mehr als 25.000 Teilnehmern. Gesund zu leben ist jedoch leichter gesagt als getan. Schließlich gibt es viele, eher ungesunde und weit verbreitete Gewohnheiten. Diese können sich gegenseitig verstärken. Ein Extrembeispiel wäre ein adipöser starker Raucher, der viel Alkohol trinkt und oft rotes Fleisch isst: Er büßt, so errechneten es die Forscher, im Vergleich zu Menschen mit dem günstigsten Risikoprofil bis zu 17 Jahre an Lebenserwartung ein. Bei einer Frau mit demselben Risikoprofil wären es immer noch 13,9 Jahre.

Jede Trainingsminute lässt uns sieben Minuten länger leben

Trainingsminuten pro Woche

Grafik: rago. / Quelle: National Institute of Health (Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis)

Mehrere Studien weisen stark daraufhin, dass Sport, insbesondere Ausdauersport wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen, die Zellalterung deutlich reduziert. Auch das biologische Alter, das heißt der allgemeine Gesundheitszustand des Körpers, werde so gesenkt. Das gilt selbst dann, wenn man erst im Alter von 50 Jahren mit dem Sport anfängt. In jedem Fall erhöht Sport die Lebenserwartung.

Lernen fürs Leben

Lebenserwartung weltweit steigt mit Bildungsjahren



*Durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt im Jahr 2022
Grafik: rago. / Quellen: Human Development Index 2022

Einen Effekt hat auch Bildung oder der Zugang zu ihr und letztlich natürlich ein damit tendenziell verbundener besserer Verdienst. Forscher der Österreichischen Akademie der Wissenschaften haben die Lebenserwartung für unterschiedliche

Bildungsniveaus und Einkommensgruppen in Deutschland analysiert.

Das Ergebnis: Die Differenz der Lebenserwartung zwischen Angehörigen des niedrigsten und höchsten Bildungsniveaus beträgt mehr als sechs Jahre. Die Lücke ist in anderen entwickelten Ländern ähnlich groß, in Osteuropa kann sie oft auch mehr als zehn Jahre betragen. Dort haben besonders ältere Männer ein niedriges Bildungsniveau, das mit Risikofaktoren wie Tabak- und Alkoholkonsum einhergeht. Für Frauen sind die Unterschiede in der Lebenserwartung zwischen niedrigem und hohem Bildungsniveau zwar geringer, jedoch beträgt die Differenz auch hier oft mehrere Jahre.

Obwohl die Lebenserwartung in afrikanischen Ländern vor der Coronapandemie ständig gestiegen ist, ist diese im internationalen Vergleich immer noch deutlich niedriger. So leben Bürger Nigerias, die im Durchschnitt immerhin sieben Bildungsjahre erleben dürfen und damit fast so lange lernen wie Chinesen, dennoch im Mittel rund 25 Jahre kürzer als diese. Ein möglicher Grund hierfür ist die Armut. Denn auch wer um gesundheitliche Risiken weiß, braucht Geld und den Zugang zu gesunder Ernährung oder eben medizinischer Versorgung, um seine Gesundheit erhalten zu können.

Einer der stärksten Prognosefaktoren für die Lebenserwartung in einem Land ist das Bruttonationaleinkommen. Dieses errechnet sich aus der Summe des Bruttoinlandsprodukts und der aus der übrigen Welt empfangenen Einkommen. Dennoch leben in Hongkong und Japan Menschen im Durchschnitt am längsten, nicht in Singapur oder Luxemburg. Studien legen nahe, dass dies vor allem auf eine gesündere Ernährung und stärkere körperliche Aktivität zurückzuführen ist. Das Bemerkenswerte dabei: Die Japaner bleiben auch bis in hohe Alter – etwa bis Mitte 70 – eher von schweren Krankheiten verschont. Die Lebenserwartung der Deutschen ist trotz langen Bildungswegs und großen Wohlstands niedriger als die von Bewohnern skandinavischer Länder und von Ländern des Mittelmeerraums.

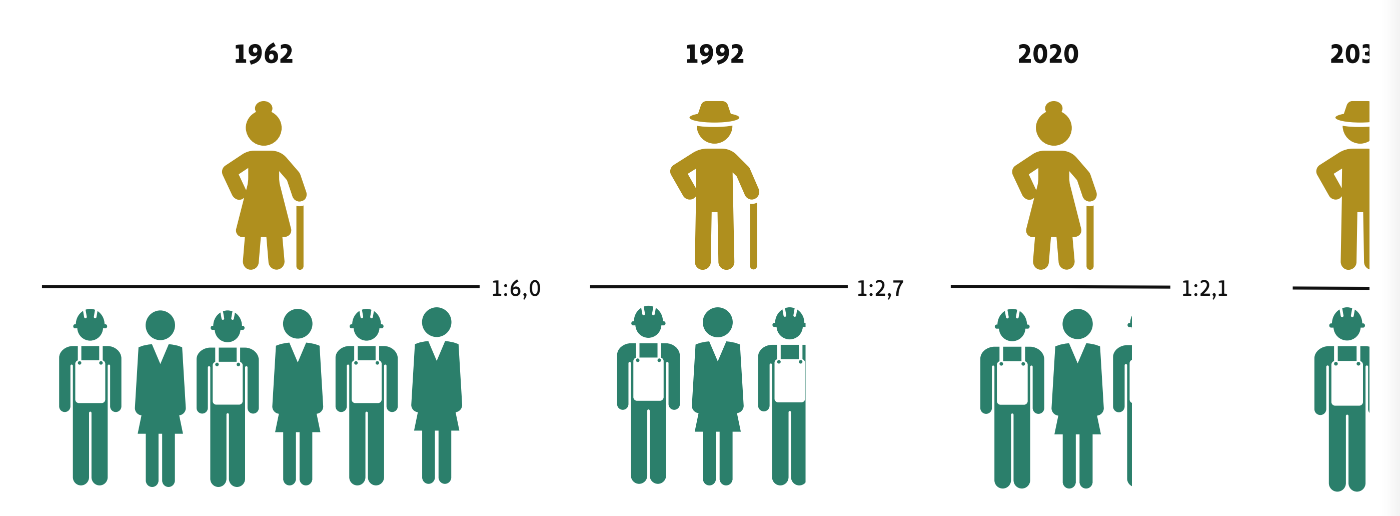
Auch innerhalb Deutschlands wirken sich die Einkommensunterschiede zwischen verschiedenen Berufen auf die Lebenserwartung aus: Die Wiener Wissenschaftler sagen einem deutschen Mann mit niedrigem Verdienst ein um sechs Jahre kürzeres Leben voraus als einem Wohlhabenden.

Doch ganz gleich, ob nun reiche Sportskanone oder Stubenhocker mit geringem Einkommen: Die Frage des Alterns beschränkt sich nicht allein auf den körperlichen Verfall. Damit Menschen auch im Alter gut leben können, gilt es

gesellschaftliche und demografische Herausforderungen zu meistern.

Alt werden? Ja! Aber wer zahlt die Rente?

Bezieher von Altersrenten und **Beitragszahler in der gesetzlichen Rentenversicherung**



Grafik: rago. / Quellen: DRV Bund, Berechnungen: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung

So finanziert die erwerbstätige Generation mit ihren Beiträgen zur Rentenversicherung zu guten Teilen den Unterhalt der älteren. Da die Rentenversicherung nur bedingt Rücklagen bildet, setzt dieser Generationenvertrag jedoch voraus, dass die Einnahmen in etwa der Höhe der Rentenauszahlungen entsprechen. Kamen aber im Jahr 1962 noch etwa sechs Beitragszahler auf einen Rentenbezieher, so sind es heute nur noch rund zwei.

Zwar nimmt die Zahl der Menschen, die in die Rentenversicherung einzahlen, weiterhin zu, doch die Zahl der Rentenempfänger steigt schneller. Hinzu kommt, dass Rentner durch die gestiegene Lebenserwartung deutlich länger Rente beziehen. Besonders kritisch dürfte es in den kommenden Jahren werden, wenn die geburtenstarken Babyboomer-Jahrgänge in den Ruhestand gehen.

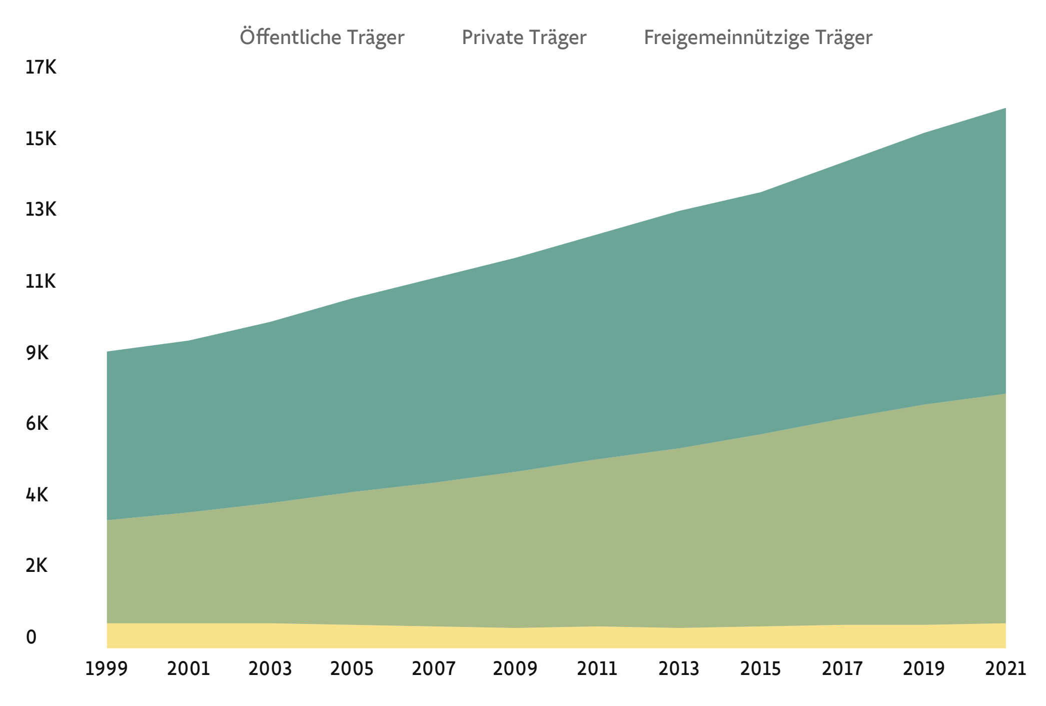
Im Jahr 2030 werden wohl nur noch anderthalb Beitragszahler für einen Rentner aufkommen. Davor warnte kürzlich auch Rainer Schlegel, Präsident des Bundessozialgerichts und machte Vorschläge zur Reform des Rentensystems. Statt die Beiträge zur Rentenversicherung anzuheben oder die Rente zu kürzen, schlug er vor, das Renteneintrittsalter an die Zunahme der durchschnittlichen Lebenserwartung zu koppeln.

Was sich allerdings nicht mit der Lebenserwartung koppeln lässt, ist der Zeitpunkt, wann Menschen pflegebedürftig

werden. Bis 2040 werden in Deutschland rund 322.000 stationäre Pflegeplätze fehlen, errechnete das RWI Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung Ende 2021.

Anteil der privaten Träger nimmt zu

Anzahl der Pflegeheime nach Trägerschaft in Deutschland



Grafik: rago. / Quelle: Destatis / Datenrecherche: Matthias Janson (Statista)

Jahrhundertelang war die Pflege Aufgabe der Familien und freigemeinnütziger Träger, also der Kirchen und Wohlfahrtsverbände. Mit der Einführung der Pflegeversicherung im Jahr 1995 wurde die Pflege dann für private Anbieter geöffnet. Heute wäre ohne diese die Versorgung nicht mehr gewährleistet: Der Anteil der privaten Einrichtungen beträgt rund 42 Prozent, im Jahr 1999 waren es noch 25,4 Prozent.

Zuletzt machten jedoch gerade Heime privater Betreibergesellschaften wie etwa Alloheim negative Schlagzeilen. Viele kleinere private wie freigemeinnützige Pflegeheime sehen sich laut RWI wegen der Corona-Pandemie finanziellen Problemen gegenüber oder stehen sogar vor der Insolvenz. Der Markt dürfte sich also weiter öffnen.

Wem diese Zahlen nun doch ein wenig aufs Gemüt drücken, der möge sich die vorteilhafte Wirkung einer positiven Lebenseinstellung vor Augen halten: Optimisten haben nicht nur eine um bis zu 15 Prozent längere Lebenserwartung als Pessimisten, sie bleiben auch länger gesund.